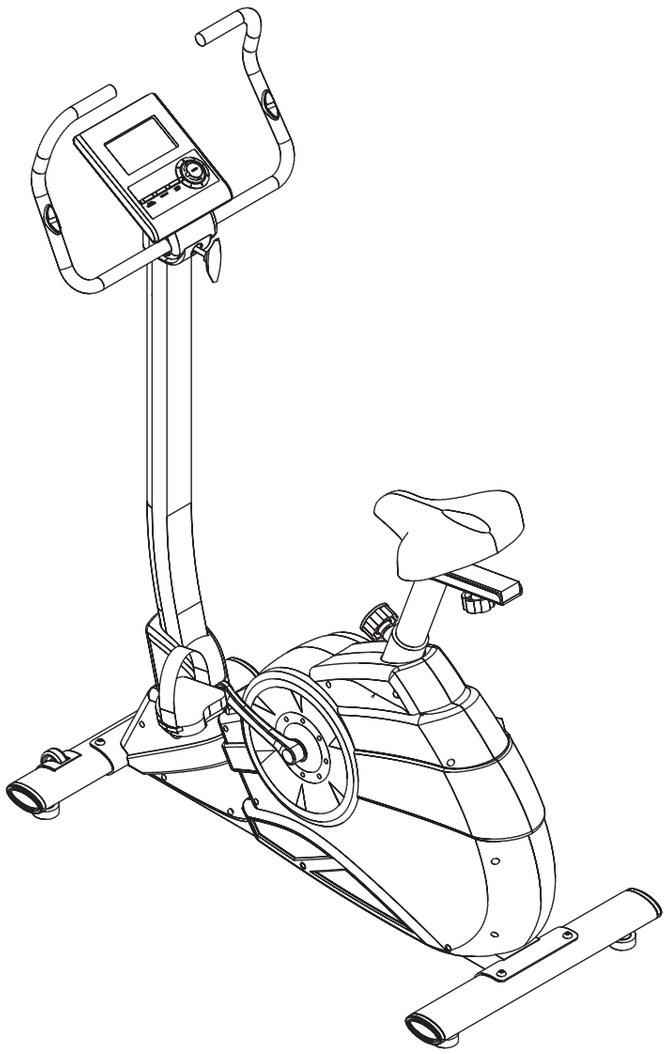
Manuale JK1900_Layout 1 28/10/10 16:08 Pagina 1

i-motion

www.jkfitness.com



MANUALE ISTRUZIONI

Performa 1900

Manuale JK1900_Layout 1 28/10/10 16:08 Pagina 2

INDICE

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA	**pag. 4**
LISTA DEI COMPONENTI	**pag. 5**
ASSEMBLAGGIO	**pag. 6**
ISTRUZIONI COMPUTER	**pag. 10**
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	**pag. 19**
ESPLOSO	**pag. 21**
LISTA DELLE PARTI	**pag. 22**
GARANZIA	**pag. 24**

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

IMPORTANTE

QUESTO ATTREZZO E' PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.

LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.

ATTENZIONE

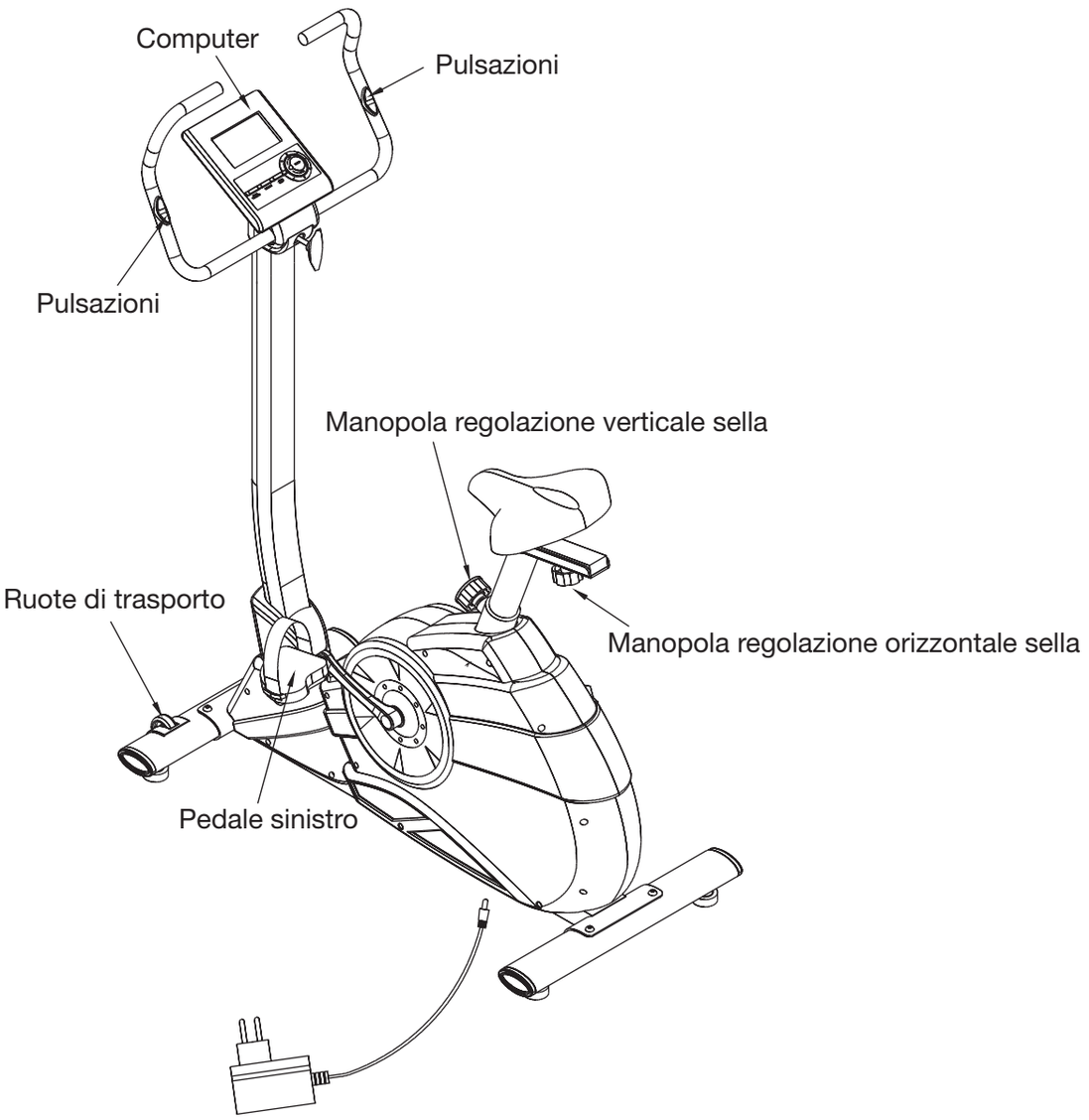
Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

1. Leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo della cyclette.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.
3. Il proprietario della cyclette deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano l'attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. La cyclette può essere utilizzata da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
6. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti
7. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana. Non utilizzatelo all'aperto o vicino all'acqua.
8. Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.
9. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

ATTENZIONE

È CONSIGLIABILE MANTENERE SEMPRE L'ATTREZZO PULITO E PRIVO DI POLVERE. NON UTILIZZARE SOSTANZE INFIAMMABILI O SOLVENTI PER LA PULIZIA.

LISTA DEI COMPONENTI



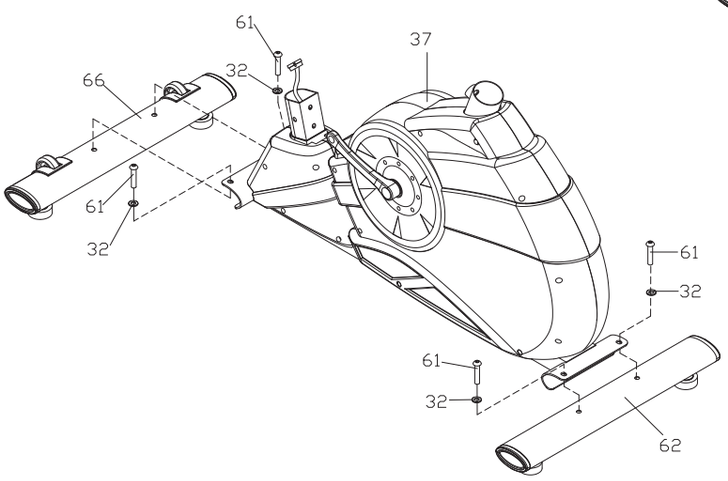
ASSEMBLAGGIO

ATTENZIONE

SEGUITE SCRUPOLOSAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI.

FIGURA 1

Assemblare piedi anteriori e posteriori (66 e 62) con viti e rondelle (61 e 32).



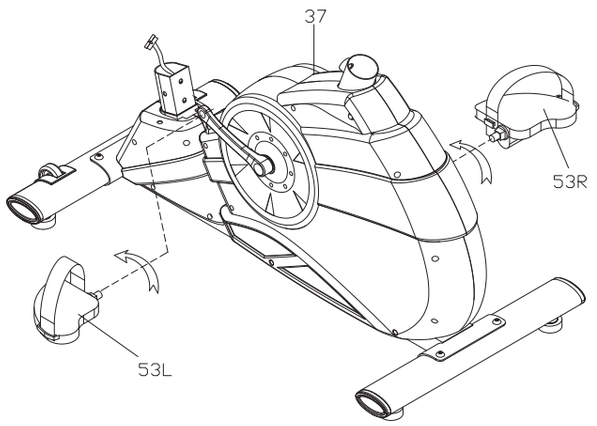
ATTENZIONE

QUALORA MANCHINO ALCUNI ELEMENTI NECESSARI ALL'ASSEMBLAGGIO ALL'INTERNO DELLA SCATOLA, PER FAVORE CONTATTATE IL NOSTRO SERVIZIO DI ASSISTENZA. NON RIPORTATE L'ATTREZZO AL PUNTO VENDITA.

Rimuovere tutti i nastri di sicurezza e gli involucri:

FIGURA 2

Avvitare i pedali (53R e 53L). Il pedale destro va avvitato in senso orario. Il pedale sinistro in senso anti-orario.



ASSEMBLAGGIO

FIGURA 3

Infilare la cover tubo manubrio (33) sul tubo manubrio (30), collegare il cavo tubo manubrio (27b) con il cavo corpo macchina (34) e poi infilare il tubo manubrio (30) sul corpo centrale e fissarlo con viti e rondelle (31 e 32).

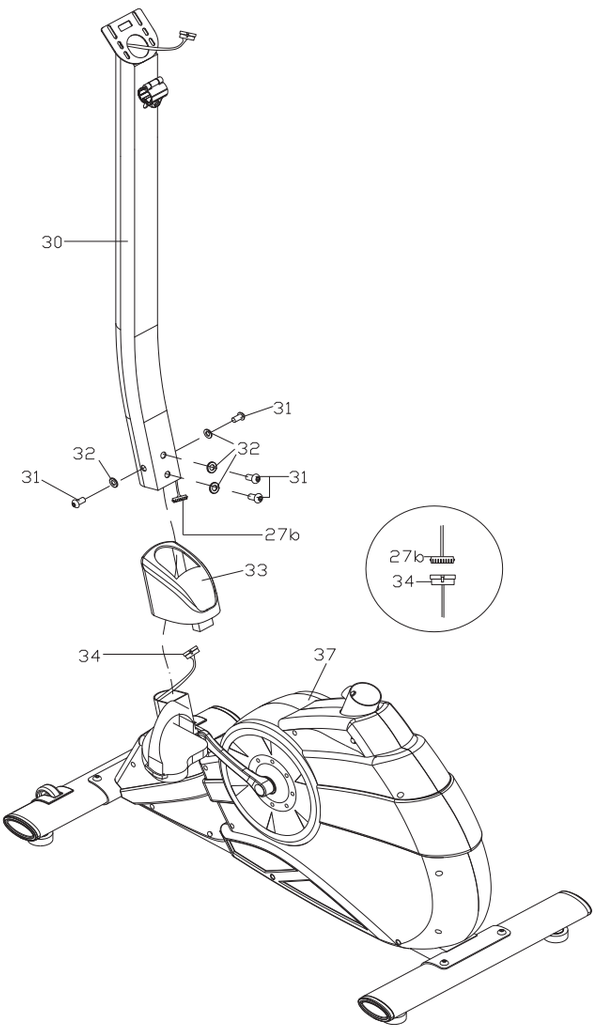
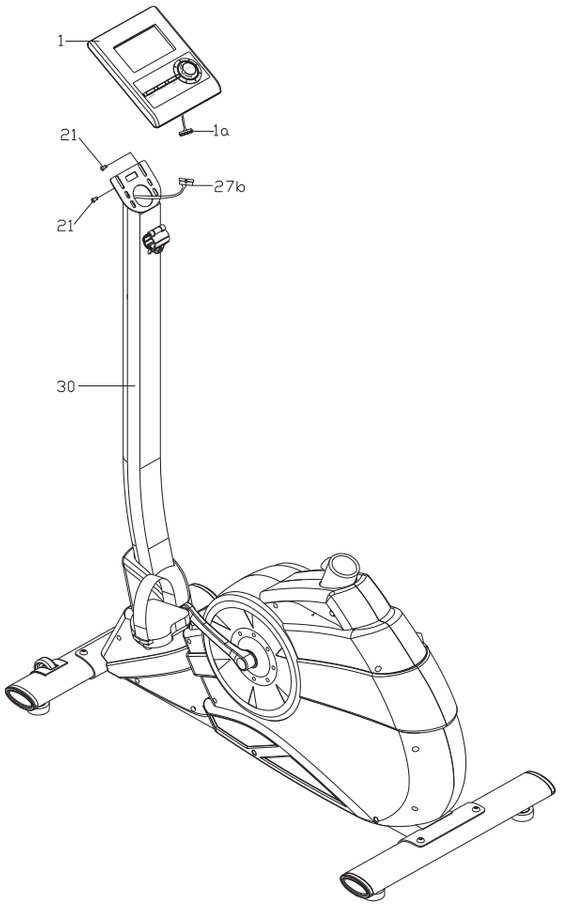


FIGURA 4

Collegare il cavo tubo manubrio (27b) con il cavo computer (1a) e fissare il computer (1) con bulloni (21).



ASSEMBLAGGIO

FIGURA 5

Inserire il manubrio (3) sul tubo manubrio (30). Fissare la cover manubrio superiore (23) e la cover manubrio inferiore (18) con viti (19 e 20).

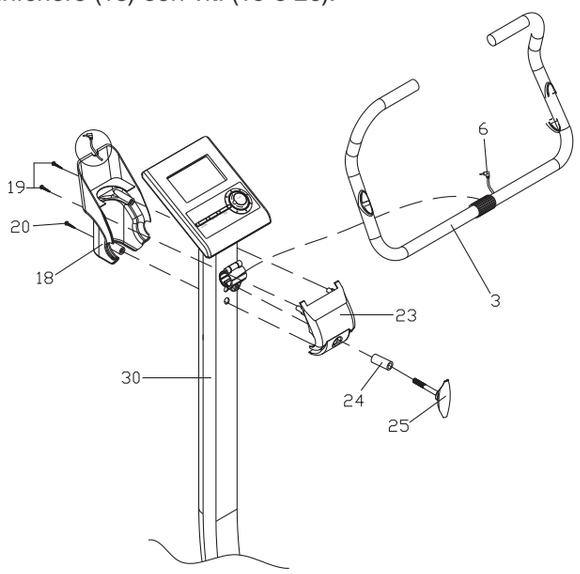


FIGURA 6

Infilare il tubo sella (15) sul corpo centrale e fissarlo con la manopola (36). Infilare la slitta sella (11) sul tubo sella (15) e fissarlo con la rondella (13) e la manopola (14).

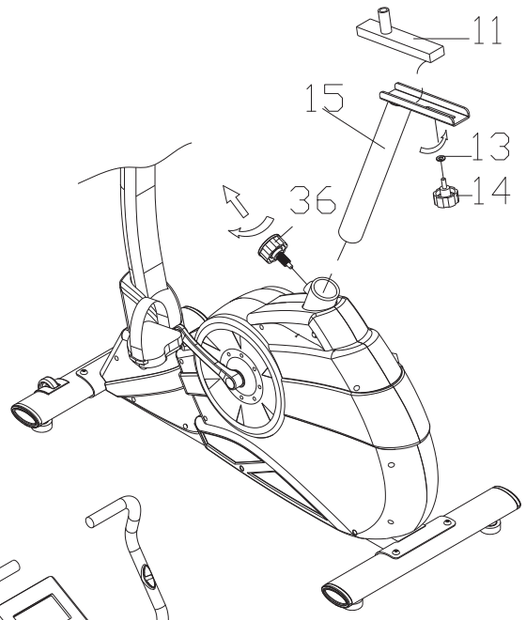
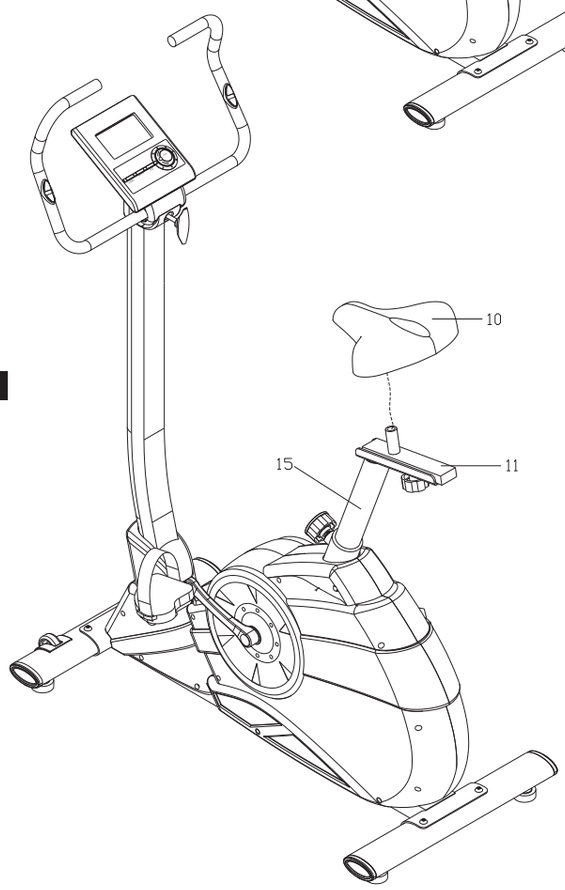


FIGURA 7

Infilare la sella (10) sulla slitta sella (11).



ASSEMBLAGGIO

FIGURA 8

Collegare il trasformatore (28). La Vostra cyclette è ora pronta per essere utilizzata.

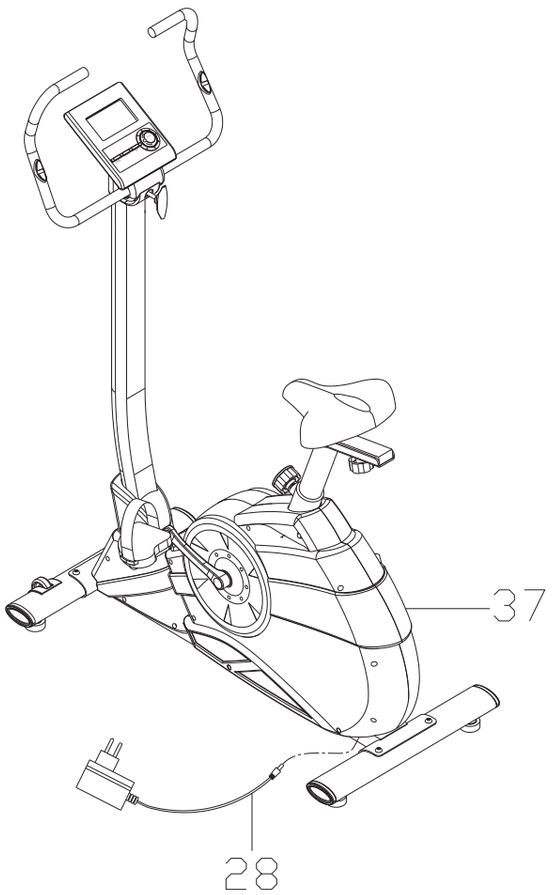


FIGURA 9

Utilizzare la manopola (25) per regolare l'angolo del manubrio (3) alla posizione desiderata.

Regolare la sella in avanti o indietro con la manopola (14).

Per regolare l'altezza della sella:

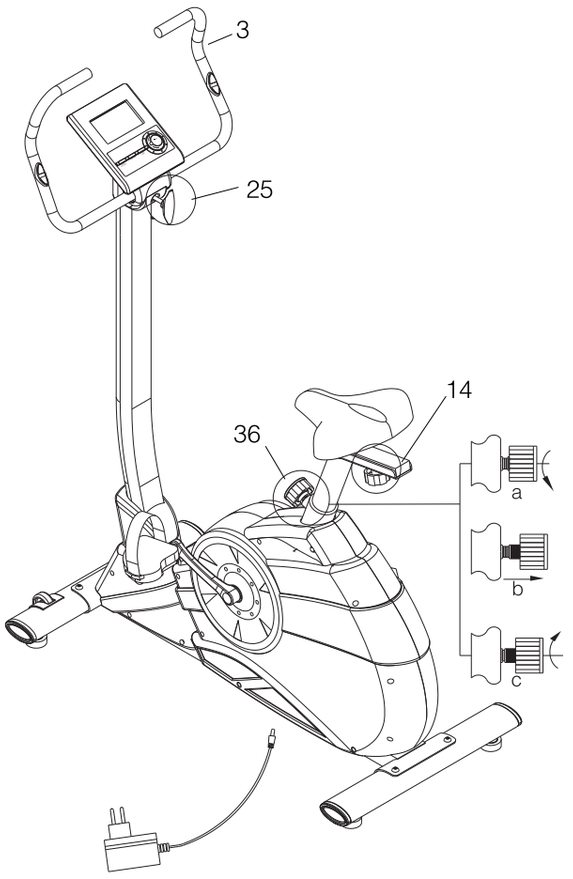
a. Svitare la manopola (fig.a).

b. Tirare verso l'esterno la manopola e contemporaneamente aggiustare la sella all'altezza desiderata (fig. b).

c. Riavvitare la manopola (fig. c).

ATTENZIONE

Non superare il limite "MAX"segnato sul tubo sella.



ISTRUZIONI COMPUTER

A Inserire l'adattatore e il computer emetterà un beep e si accenderà nella modalità manuale.

B Selezione dei programmi e impostazione dei valori

1 Utilizzare UP e DOWN per selezionare la modalità desiderata e premere ENTER per confermare la modalità selezionata.

2 Nella modalità manuale, utilizzare UP e DOWN per impostare il tempo, la distanza, le calorie, le pulsazioni.

3 Premere START/STOP per iniziare l'allenamento

4 Quando si raggiunge il target desiderato, il computer produrrà un beep e si fermerà.

5 Se si impostano più di un target e si vuole raggiungere il target successivo, premere START/STOP per continuare l'allenamento.

FUNZIONI

1. **TIME (tempo):** Mostra il tempo di allenamento in minuti e secondi. Il computer inizierà a contare da 0:00 a 99:59 con intervalli di un secondo. Si può programmare il computer per impostare il count down da un valore impostato utilizzando UP e DOWN da 0:00 a 99:00. Se si continua ad allenarsi una volta che il tempo è arrivato 0:00, il computer emetterà un beep, e inizierà a contare da 0:00.
2. **SPEED (velocità):** Mostra la velocità di allenamento in km/h.
3. **DISTANCE (distanza):** Mostra la distanza accumulata con ogni allenamento fino ad un massimo di 168.0 Km.
4. **CALORIES (calorie):** Il computer stimerà le calorie bruciate accumulate in ogni momento durante l'allenamento.
5. **PULSE (pulsazioni):** Il computer mostra il tasso di pulsazioni per minuto durante l'allenamento. Se non c'è nessun segnale di pulsazioni il computer mostrerà 0 nella relativa finestra.
6. **RPM (giri per minuto):** Mostra la cadenza della pedalata

7. **AGE (età):** Inserire un'età da 10 a 99 anni. Se non si imposta un'età, questa funzione terrà come età impostata sempre 35 anni.
8. **TARGET HEART RATE (battito cardiaco obiettivo):** Il numero delle pulsazioni che deve essere mantenuto è il numero delle pulsazioni misurato in battiti per minuto.
9. **PULSE RECOVERY (Funzione recupero):** In modalità START, mettere le mani sulle manopole o tenere attaccato il trasmettitore e premere PULSE RECOVERY, inizierà il conteggio del tempo da 00:60-00:59—a 00:00.
   Quando si raggiunge 00:00, il computer mostrerà il livello di forma fisica misurato con il grado da F1.0 a F6.0. Valori inferiori indicano una migliore forma fisica.

   1.0 eccellente
   2.0 Molto buona
   3.0 buona
   4.0 Soddisfacente
   5.0 Sufficiente
   6.0 Scarsa

ISTRUZIONI COMPUTER

Nota: Se non c'è nessun segnale di pulsazioni, il computer mostrerà P nella finestra delle pulsazioni. Se il computer mostra ERR, ripremere la misurazione delle pulsazioni e posizionare le mani correttamente sulla placca cardio.

FUNZIONE DEI TASTI

1 START/STOP

A Funzione quick start: permette di utilizzare il computer senza selezionare un programma.

B Durante l'allenamento, premere STOP per fermare l'esercizio.

C Se si vuole continuare l'allenamento premere START.

2 UP

A Aumenta la resistenza durante l'allenamento.

B Durante l'inserimento dei valori, utilizzare questo tasto per aumentare i valori di tempo, distanza, calorie, età e selezionare il sesso e il programma.

3 DOWN

A Diminuisce la resistenza durante l'allenamento.

B Durante l'inserimento dei valori, utilizzare questo tasto per diminuire i valori di tempo, distanza, calorie, età e selezionare il sesso e il programma.

4 ENTER

A Durante l'impostazione, premere ENTER per confermare i valori inseriti.

B Nella modalità stop, se si preme questo pulsante per più di due secondi l'utilizzatore può reimpostare tutti i valori a zero.

C Durante l'impostazione dell'ora, premere questo pulsante per impostare l'ora e i minuti.

5 BODY FAT

Premere questo pulsante per inserire l'altezza, il peso, il sesso e l'età e misurare la massa corporea.

6 PULSE RECOVERY

Premere per attivare la funzione di misurazione della forma fisica.

PROGRAMMi

PROGRAMMA MANUALE

P1 è un programma manuale. L'utilizzatore può iniziare l'allenamento premendo START/STOP. Il livello di default della resistenza è 5. Gli utilizzatori si possono allenare nel livello di resistenza desiderato con UP/DOWN in un certo lasso di tempo, con un certo numero di calorie e una certa distanza.

1. Usare UP/DOWN per selezionare il programma manuale (P1).

2. Premere ENTER per entrare nel programma MANUAL.

3. La scritta TIME si accenderà e si potrà premere UP e DOWN per impostare il tempo di allenamento. Premere ENTER per confermare il tempo desiderato.

4. La scritta DISTANCE si accenderà e si potrà premere UP or DOWN per impostare la distanza. Premere ENTER per confermare la distanza desiderata.

5. La scritta CALORIES si accenderà e si potrà premere UP or DOWN per impostare le calorie. Premere ENTER per confermare le calorie desiderate

6. La scritta PULSE si accenderà e si potrà premere UP or DOWN per impostare le pulsazioni. Premere ENTER per confermare le pulsazioni desiderate

7. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

ISTRUZIONI COMPUTER

PROGRAMMI PREIMPOSTATI (da P2 A P13)
Steps (passeggiata), Hill (collina), Rolling (tortuoso), Valley (vallata), Fat Burn (brucia grassi), Ramp (rampa), Mountain (montagna), Intervals (intervalli), Random (casuale), Plateau (altopiano), Fartlek, Precipite (precipizio).

Questi sono programmi preimpostati. Gli utilizzatori possono allenarsi con differenti livelli di carico in differenti intervalli di tempo, con diversi livelli di resistenza tramite UP/DOWN.

1. Usare UP/DOWN per selezionare un programma da P2 a P13.
2. Premere ENTER per entrare nel programma di allenamento
3. La scritta TIME si accenderà e si potrà premere UP e DOWN per impostare il tempo di allenamento. Premere ENTER per confermare il tempo desiderato.
4. La scritta DISTANCE si accenderà e si potrà premere UP or DOWN per impostare la distanza. Premere ENTER per confermare la distanza desiderata.
5. La scritta CALORIES si accenderà e si potrà premere UP or DOWN per impostare le calorie. Premere ENTER per confermare le calorie desiderate.
6. La scritta PULSE si accenderà e si potrà premere UP or DOWN per impostare le pulsazioni. Premere ENTER per confermare le pulsazioni desiderate
7. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

PROGRAMMI USER 1, USER 2, USER 3 E USER 4
I programmi da 14 a 17 sono i programmi utilizzatore. Gli utilizzatori sono liberi di creare i valori in ordine di tempo, distanza, calorie, e il livello di resistenza in 10 colonne. I valori e i profili verranno immagazzinati nella memoria. L'utilizzatore può cambiare le impostazioni con UP/DOWN durante l'allenamento, e questo non cambierà il livello di resistenza immagazzinato nella memoria.

1. Utilizzare UP/DOWN per selezionare il programma USER da P14 a P17.
2. Premere ENTER per entrare nel programma di allenamento
3. La colonna 1 si accenderà, e poi premere UP/DOWN per creare il proprio programma di allenamento. Premere ENTER per confermare la prima colonna. Il livello di default caricato è 1.
4. La colonna 2 si accenderà, e poi premere UP/DOWN per creare il proprio programma di allenamento. Premere ENTER per confermare la seconda colonna.
5. Seguire la descrizione sopra 5 e 6 per finire il proprio programma di allenamento. Premere ENTER per confermare il proprio programma di allenamento.
6. TIME si accenderà e si preme UP e DOWN per impostare il tempo di esercizio. TIME. Premere ENTER per confermare il tempo desiderato.
7. La scritta DISTANCE si accenderà e si potrà premere UP e DOWN per impostare la distanza. Premere ENTER per confermare la distanza desiderata.
8. La scritta CALORIES si accenderà e si potrà premere UP o DOWN per impostare le calorie CALORIES. Premere ENTER per confermare le calorie desiderate.
9. La scritta PULSE si accenderà e si potrà premere UP o DOWNper impostare le pulsazioni. Premere ENTER per confermare le pulsazioni desiderate.
10. Premere START/STOP per inziare l'allenamento.

ISTRUZIONI COMPUTER

PROGRAMMA HEART RATE CONTROL (CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO)

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

I programmi dal 18 al programma 22 sono i programmi per il controllo delle pulsazioni il programma 22 è il programma per il target del battito cardiaco.

Programma 18: corrisponde al 55% del massimo H.R.C. - - Target/livello del battito cardiaco = (220 – ETA') x 55%

Programma 19: corrisponde al 65% del massimo H.R.C. - - Target/livello del battito cardiaco = (220 – ETA') x 65%

Programma 20: corrisponde al 75% del massimo H.R.C. - - Target/livello del battito cardiaco = (220 – ETA') x 75%

Programma 21: corrisponde al 85% del massimo H.R.C. - - Target/livello del battito cardiaco = (220 – ETA') x 85%

Programma 22: corrisponde al battito cardiaco obiettivo impostato dall'utente.

Gli utilizzatori possono allenarsi in base al proprio programma per il battito cardiaco impostando l'età/AGE, il tempo/TIME, la distanza/DISTANCE, le calorie/CALORIES o il target delle pulsazioni/TARGET PULSE.

In questi programmi, il computer aggiusterà il livello di resistenza in base alle pulsazioni rilevate. Per esempio, il livello di resistenza può crescere ogni 20 secondi quando il battito rilevato è inferiore al target di pulsazioni e il computer mostrerà "SLOW DOWN". Il livello di resistenza può decrescere ogni 20 secondi quando il battito rilevato è superiore al target di pulsazioni e il computer mostrerà "HURRY UP". Come risultato il battito dell'utilizzatore verrà aggiustato in modo tale da essere vicino al Battito cardiaco TARGET/livello ottimale nell'intervalllo +5 e -5 e poi il computer mostrerà "KEEP GOING".

1. Utilizzare UP/DOWN per selezionare un programma delle pulsazioni da P18 a P22.
2. Premere ENTER per entrare nel programma di allenamento.
3. L'età/AGE si accenderà da P18 a P21 e si può premere UP o DOWN per impostare l'età. L'età di default è 35.
4. Al programma 22, il target delle pulsazioni/TARGET PULSE si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare il target delle pulsazioni tra 80 e 180. Le pulsazioni di default sono 120.
5. Il tasto TIME si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare il tempo. Premere ENTER per confermare il tempo desiderato.
6. Il tasto DISTANCE si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare la distanza. Premere ENTER per confermare la distanza desiderata.
7. Il tasto CALORIES si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare la distanza per impostare le calorie. Premere ENTER per confermare le calorie desiderate.
8. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

PROGRAMMA BODY FAT

Il programma 23 è un programma speciale per calcolare la massa grassa e per offrire uno specifico profilo per ogni utilizzatore. Ci sono 3 tipi di corporatura in base alla massa grassa calcolata.

Tipo 1: BODY FAT% > 27

Tipo 2: 27 < BODY FAT% > 20

Tipo 3: BODY FAT % < 20

Il computer mostra la percentuale di massa grassa/ FAT PERCENT.

1. Usare UP/DOWN per selezionare il programma BODY FAT (P23)
2. Premere ENTER per inserire il programma di allenamento
3. L'altezza/ HEIGHT si accenderà e si potrà premere

ISTRUZIONI COMPUTER

UP o DOWN per impostare l'altezza. Premere ENTER per confermare l'altezza. L'altezza di DEFAULT è 170cm.

4. Il peso/ WEIGHT si accenderà e si potrà premere UP o DOWN per impostare il peso. Premere ENTER per confermare il peso. Il peso di default WEIGHT è 70 kgs.
5. Il sesso/ GENDER si accenderà e si potrà premere UP o DOWN per impostare il sesso. Numero 1 significa uomo e numero 0 donna. Premere ENTER per confermare il sesso. Il sesso di default è 1 (uomo).
6. L'età/ AGE si accenderà e si potrà premere UP o DOWN per impostare l'età/AGE. Premere ENTER per confermare l'età. L'età di default è 35.
7. Premere START/STOP per misurare la massa grassa. Se la finestra mostra E, controllare che le mani siano ben attaccate alle placche o alla fascia cardio. Poi premere START/STOP per misurare la massa grassa.
8. Dopo la misurazione, il computer mostrerà i valori di BMR, BMI e la percentuale di massa grassa nel display. Inoltre, il computer mostrerà il profilo di esercizio in base al tipo di corpo.
9. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

PROGRAMMA WATT CONTROL
(CONTROLLO CONSUMI)

Il programma 24 è un programma di velocità indipendente. Premere ENTER per impostare i valori di TARGET, WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. Durante la modalità esercizio, il livello di resistenza non è regolabile. Per esempio, il livello di resistenza può crescere quando la velocità è troppo bassa. Il livello di resistenza può decrescere quando la velocità è troppo alta.Cosi', il valore calcolato di WATT/consumi sarà vicino al valore del target dei consumi impostato dall'utilizzatore.

1. Utilizzare UP/DOWN per selezionare il programma WATT CONTROL P24
2. Premere ENTER per entrare nel programma di allenamento.
3. La scritta TIME si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare il tempo. Premere ENTER per confermare il tempo desiderato.
4. La scritta DISTANCE si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare la distanza. Premere ENTER per confermare la distanza desiderata.
5. La scritta WATT si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare il target WATT-consumi. Premere ENTER per confermare il target WATT-consumi desiderato. Il valore di default è 100.
6. Il tasto CALORIES si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare la distanza per impostare le calorie. Premere ENTER per confermare le calorie desiderate.
7. Il tasto PULSE si accenderà e si può premere UP o DOWN per impostare le pulsazioni. Premere ENTER per confermare le pulsazioni desiderate.
8. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento

NOTE:

1. In questo programma, il valore WATT rimarrà costante.Se si pedala velocemente, il livello di resistenza diminuisce, se si pedala lentamente il valore di resistenza aumenta.
   SLEEP MODE: Il computer entrerà nella modalità "sleep" quando non c'è segnale di input e non viene premuto nessun pulsante per 4 minuti. Premendo un tasto qualsiasi il computer riparte.
2. BMI (Indice massa corporea): BMI è la misura del grasso corporeo sulla base dell'altezza e del peso.
3. BMR (Tipologia di metabolismo): BMR mostra il numero di calorie che servono al corpo per funzionare. Misura il corpo a riposo a temperatura ambiente.

ISTRUZIONI COMPUTER

MESSAGGIO DI ERRORE

E1 (ERROR 1):

Stato normale: Durante l'allenamento quando il monitor non riceve il segnale dal motore per più di 4 secondi e controlla per altri 3 successive volte, poi il display mostra E1 (ERROR 1): In funzione: Il computer ritorna a 0 automaticamente quando il segnale non può essere preso per più di 4 secondi, poi apparirà E1 nel display.

E2 (ERROR 2):

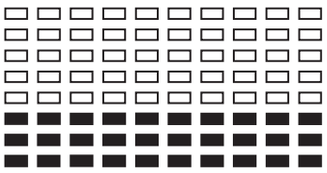
Quando il computer legge i dati in memoria, se il codice ID non è corretto o la memoria IC è danneggiata, il monitor mostrerà E2.

E3 (ERROR 3):

Dopo 4 secondi , il computer rileva un problema, il computer non ha lasciato la postazione iniziale di zero, il monitor mostrerà E3.

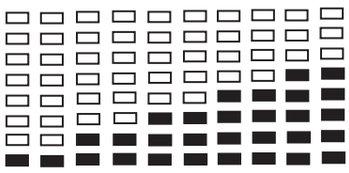
PROGRAMMA 1

MANUALE



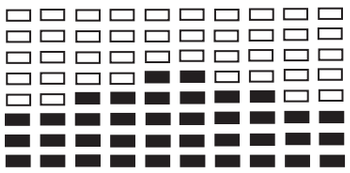
PROGRAMMA 2

PASSI



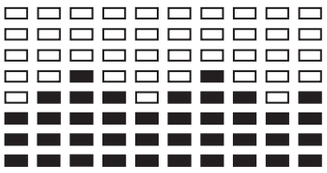
PROGRAMMA 3

COLLINA



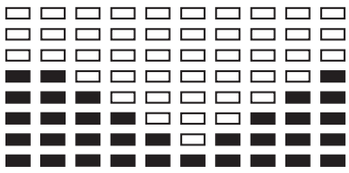
PROGRAMMA 4

ROTANTE



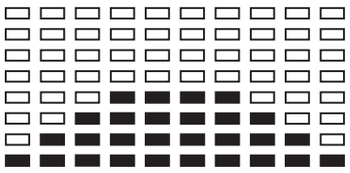
PROGRAMMA 5

VALLATA



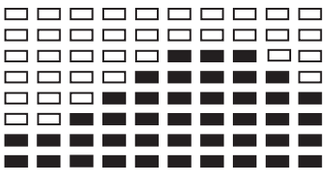
PROGRAMMA 6

BRUCIA GRASSI



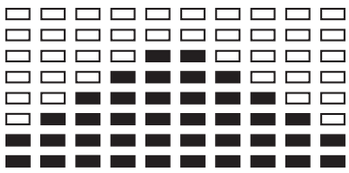
PROGRAMMA 7

ARRAMPICATA



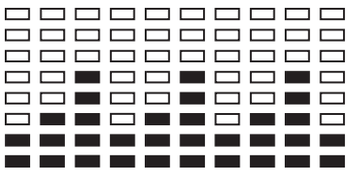
PROGRAMMA 8

MONTAGNA



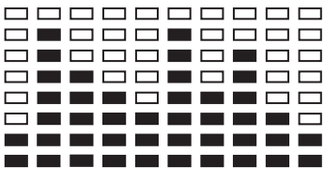
PROGRAMMA 9

INTERVALLI



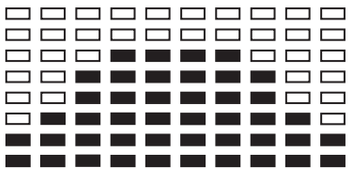
PROGRAMMA 10

CASUALE



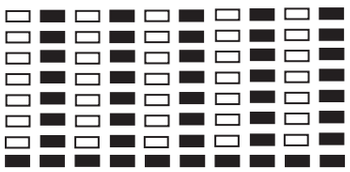
PROGRAMMA 11

ALTOPIANO



PROGRAMMA 12

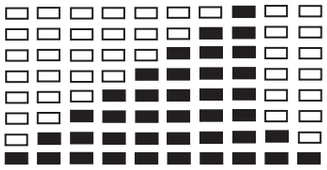
SALITA RAPIDA



ISTRUZIONI COMPUTER

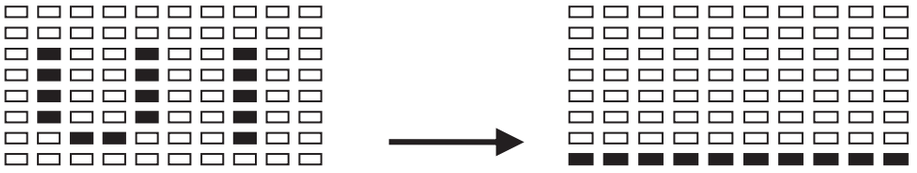
PROGRAMMA 13

PRECIPIZIO



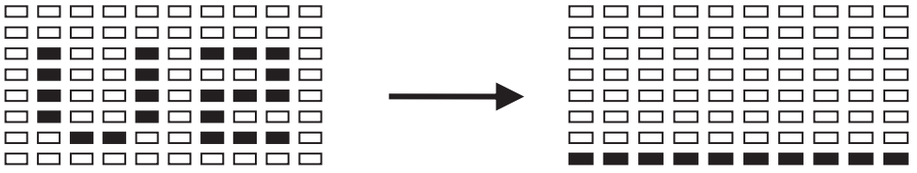
PROGRAMMA 14

UTILIZZATORE 1



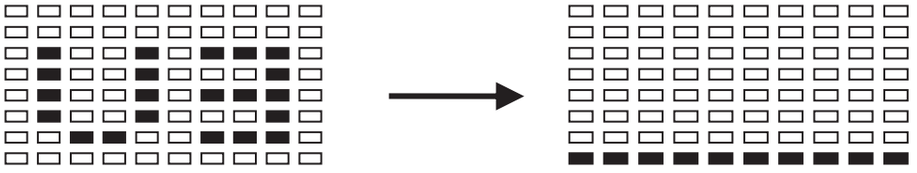
PROGRAMMA 15

UTILIZZATORE 2



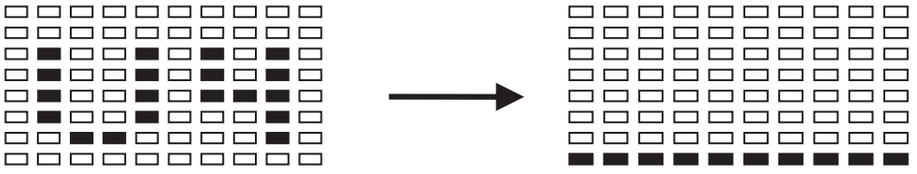
PROGRAMMA 16

UTILIZZATORE 3



PROGRAMMA 17

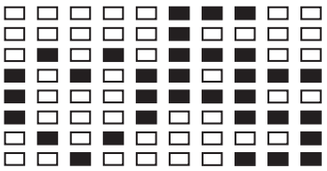
UTILIZZATORE 4



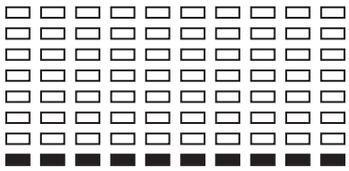
ISTRUZIONI COMPUTER

PROGRAMMA 19

65% H.R.C.

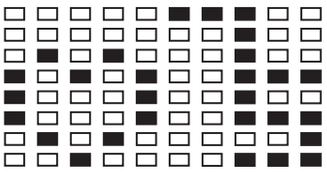


Premi il pulsante ENTER

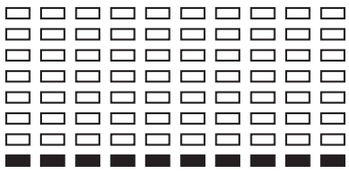


PROGRAMMA 20

75% H.R.C.

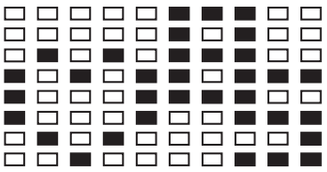


Premi il pulsante ENTER

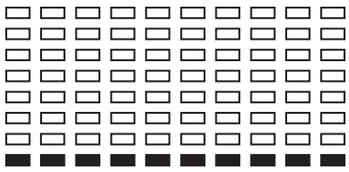


PROGRAMMA 21

85% H.R.C.

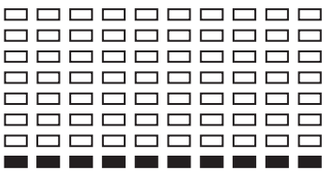


Premi il pulsante ENTER



PROGRAMMA 22

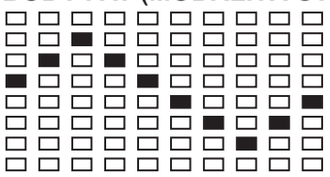
TARGET H.R.C.



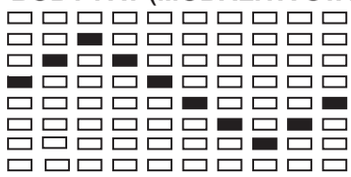
ISTRUZIONI COMPUTER

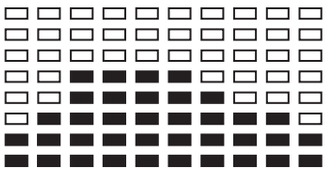
PROGRAMMA 23

BODY FAT (MODALITÀ STOP)

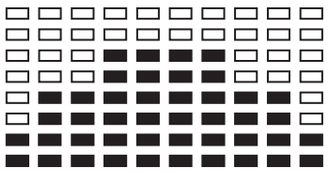


BODY FAT (MODALITÀ START)

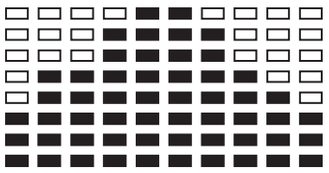




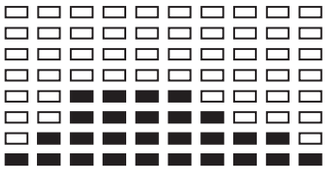
Tempo di allenamento: 40 minuti



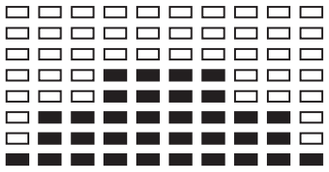
Tempo di allenamento: 40 minuti



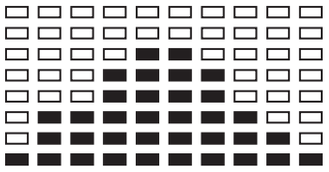
Tempo di allenamento: 20 minuti



Tempo di allenamento: 40 minuti



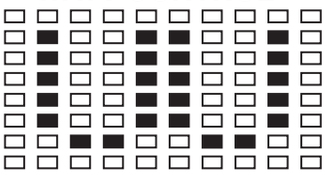
Tempo di allenamento: 40 minuti

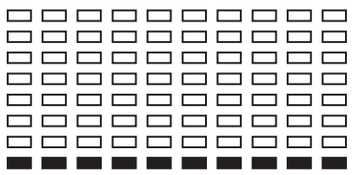


Tempo di allenamento: 20 minuti

PROGRAMMA 24

WATT CONTROL





CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

ESERCIZIO AEROBICO

E una qualsiasi attività che invia ossigeno ai muscoli grazie al vostro cuore. L'esercizio aerobico migliora la circolazione cardiovascolare, il battito cardiaco e soprattutto il vostro cuore. L'attività aerobica può essere stimolata attraverso l'uso dei muscoli delle braccia o gambe per esempio. Il vostro cuore batte più velocemente e il respiro è più frequente. L'esercizio aerobico dovrebbe far parte della vostra routine.

Un programma di allenamento di successo consiste in esercizi di riscaldamento/stretching, esercizio aerobico e raffreddamento. Ripetete l'intero programma almeno 3 volte a settimana con un intervallo di un giorno tra un allenamento e l'altro. Dopo diversi mesi di allenamento potete aumentare l'intensità aerobica a 4 o 5 volte a settimana. Il riscaldamento è una parte molto importante dell'allenamento e dovrete farlo ogni volta. Prepara il vostro corpo a degli esercizi più impegnativi riscaldando i vostri muscoli, aumentando gradualmente il circolo sanguigno e il battito cardiaco e infine "consegnando" più ossigeno ai muscoli. Alla fine dell'allenamento ripete questi esercizi per ridurre l'indolenzimento dei muscoli. Vi consigliamo di ripetere i seguenti esercizi all'inizio e alla fine di ciascuna sessione di allenamento:

1

ROTAZIONE DELLA TESTA

Ruotate la testa verso destra cercando di sentire l'allungamento della parte sinistra del collo. Quindi ruotate la testa verso sinistra guardando con il mento verso il basso e aprendo la bocca. Ruotate la testa a sinistra e portatela lentamente verso il mento.

2

SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

Sollevate la spalla destra verso l'orecchio e mantenete la posizione per un secondo. Quindi sollevate la spalla sinistra non appena abbassate quella destra; mantenete la posizione per un secondo.

3

STRETCHING LATERALE

Aprite le braccia e continuate a sollevarle fino a sopra la testa. Cercate con il braccio destro di raggiungere il soffitto. Mantenete la posizione per un secondo. Ripetete l'operazione con il braccio sinistro.

4

RISCALDAMENTO DEI MUSCOLI INTERNO COSCIA

Sedetevi e fate toccare la pianta dei piedi spingendo le ginocchia all'esterno. Tenete le piante dei piedi più strette possibile. Continuate a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

5

TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

6

ESTENSIONE DEI TENDINI

Appoggiatevi al muro con la gamba destra spostata verso il muro e la gamba sinistra estesa e i piedi ben appoggiati a terra. Spingete quindi verso il muro. Ripete l'esercizio cambiando gamba.

7

ALLUNGAMENTO DEL BUSTO

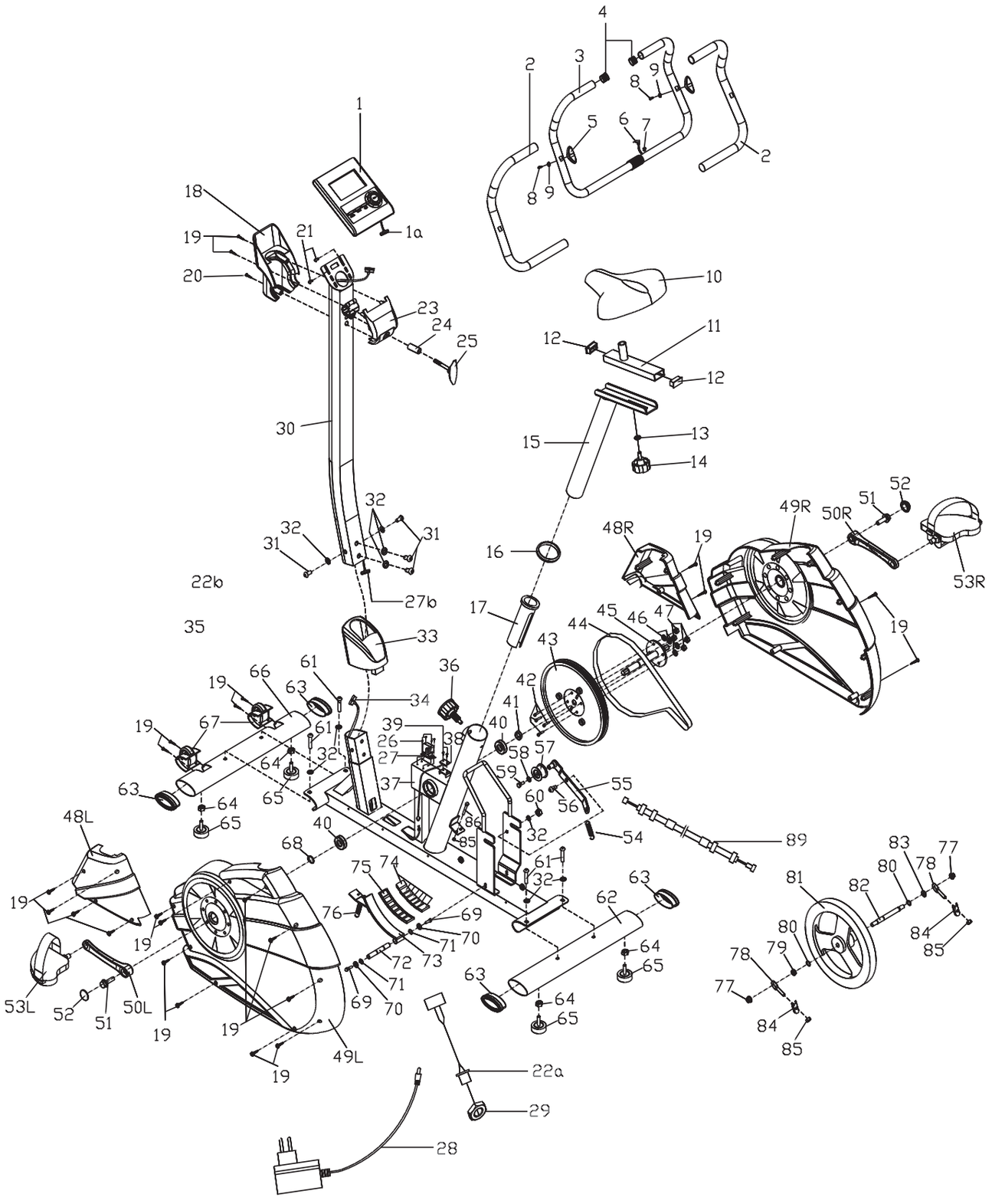
Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Estendetevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione sull'altra gamba.

8

ESTENSIONE DEI TENDINI

Appoggiatevi al muro con la gamba destra spostata verso il muro e la gamba sinistra estesa e i piedi ben appoggiati a terra. Spingete quindi verso il muro. Ripete l'esercizio cambiando gamba.

ESPLOSO


1
1a
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22a
22b
23
24
25
27b
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48L
48R
49L
49R
50L
50R
51
52
53L
53R
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
89

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1	COMPUTER	1
1A	CAVO COMPUTER	1
2	IMPUGNATURE MANUBRIO	2
3	MANUBRIO	1
4	TAPPO	2
5	PLACCHE CARDIO	2
6	CAVO PULSAZIONI	1
7	TAPPO	1
8	BULLONE	2
9	RONDELLA	2
10	SELLA	1
11	SLITTA SELLA	1
12	TAPPO	2
13	RONDELLA	1
14	MANOPOLA	1
15	TUBO SELLA	1
16	ANELLO	1
17	GUARNIZIONE	1
18	COVER MANUBRIO INFERIORE	1
19	VITE	19
20	VITE	1
21	BULLONE	2
22 A/B	CAVO	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
23	COVER MANUBRIO SUPERIORE	1
24	SPESSORE	1
25	MANOPOLA	1
26	BULLONE	4
27	MOTORINO ELETTRICO	1
27B	CAVO TUBO MANUBRIO	1
28	TRASFORMATORE	1
29	DADO	1
30	TUBO MANUBRIO	1
31	BULLONE	4
32	RONDELLA	9
33	COVER TUBO MANUBRIO	1
34	CAVO DEL CORPO MACCHINA	1
35	CAVO SENSORE	1
36	MANOPOLA	1
37	TELAIO PRINCIPALE	1
38	SENSORE	1
39	BULLONE	2
40	CUSCINETTO	2
41	GUARNIZIONE	1
42	BULLONE	4
43	PULEGGIA	1
44	CINGHIA	1

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
45	PERNO MOVIMENTO CENTRALE	1
46	RONDELLA	4
47	DADO	4
48L/R	COVER ANTERIORI	2
49L/R	COVER CORPO CENTRALE	2
50 L/R	PEDIVELLE	2
51	BULLONE	1
52	TAPPO	2
53L/R	PEDALI	2
54	MOLLA	1
55	SUPPORTO TENDICINGHIA	1
56	BULLONE M8X12	1
57	TENDICINGHIA	1
58	RONDELLA	1
59	BULLONE M6X10	1
60	DADO M8	1
61	BULLONE M8X50	4
62	PIEDE POSTERIORE	1
63	TAPPO	4
64	DADO M8	4
65	PIEDINO	4
66	PIEDE ANTERIORE	1
67	RUOTE DI TRASPORTO	2

N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
68	SEGEL	
69	BULLONE M6XL15	2
70	MOLLA	2
71	SPESSORE	2
72	ASSE	1
73	GIUNTURA MAGNETE	1
74	MAGNETE	7
75	MAGNETI	1
76	MOLLA	1
77	DADO M10X1	2
78	BULLONE M6X40	2
79	DADO M10	1
80	SEGEL	2
81	VOLANO	1
82	PERNO VOLANO	1
83	RONDELLA	1
84	ASTINA	2
85	DADO M6	3
86	BULLONE M6XL55	1
87	CHIAVE	1
88	CHIAVE 13/14/15	1

GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS
VALIDITÀ 24 mesi

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS "JK FITNESS"

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

NORME GENERALI

Durata: JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.

Territorialità: La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio Italiano.

Validità: Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

LIMITAZIONI

JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.

La presente Garanzia non comprende:

- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.
- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.
- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo **049/9705312** potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche.

Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA).

JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.

Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore.

Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto.

Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero **049/9705312.** A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

CERTIFICATO DI GARANZIA

Cognome

Nome

Indirizzo

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

E-mail

Prodotto acquistato

Modello

N° Serie

(valevole solo per tapis roulant)

Rivenditore

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

Data di acquisto

ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA

RICHIESTA ASSISTENZA

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service al numero 049/9705312 o ad assistenzaclienti@jkfitness.it
Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (giorni festivi esclusi).

Chiama il nostro Customer Service 049 9705312

Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.

Quando su un prodotto è presente questo simbolo, significa che il prodotto va smaltito secondo la Direttiva Europea 2002/96/ec. Questa normativa fa riferimento alle modalità e alle regole che ogni azienda produttricedi apparecchiature elettriche o elettroniche deve adottare per lo smaltimento degli apparati al termine del loro ciclo di vita. La norma impone di smaltire separatamente i prodotti elettrici ed elettronici per minimizzare l'impatto che tali componenti potrebbero avere sull'ambiente

NOTE

NOTE

JKFitness Dynamic home fitness

jk fitness srl

Via Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
tel. + 39 049 5842533
fax. + 39 049 9711704
www.jkfitness.com
info@jkfitness.com

CE RoHS compliant 2002/95/EC

gusella-adv.com